食物的選擇

陳倫明

食物是人類和一切動物一天不可缺乏的。除了空氣之外。人類最需要的。也可說是這種東西了！

食物和人生有最密切的關係。就是小孩子也知道的。可是偶一不慎。把齷齪腐朽的東西。糊亂食入腹裏去。使微生虫在裏面作怪。就可使人們害病傷身。所以古人說道。『病從口入』。眞是不錯啊。因爲這個緣故。食物的講求與選擇的問題。也就不可不注意了。

現在照我個人對於食物選擇的意見。寫在下面。給大家共同研究一下。

(1)無論什麼食物。第一個最要緊的條件。是選擇新鮮和清潔的。

(2)未經過火煮熟的東西。(水菓等不在此列)切不可入口。

(3)已冷的食物。最好不要多吃。

(4)太熱太寒的東西。以不多吃爲佳。

(5)無益及含刺激性的食品。如烟酒等物須戒絕。

(6)市上出售的一切不合衛生的熱食。絕對不要吃牠。

(7)不容易消化和太含脂肪質的。也不宜多吃。

(8)蔬菜是一種極好的食料。

(9)鹹的食物。比甜的較爲有益。

其餘關於飲食的節制。時間的規定。雖然不是關係這個問題。也是不可不注意的。

(不受酬)

□改良製豆腐法

閱一百六十八期見內。有志鈞君駁一百六十四期夢熊君大作。(價廉的補食)一文。敝人對於二君大作均有所好。不敢妄加批語。茲將鄙意所得記出於左。祈愛食諸君共察焉。豆腐本有益於身體。因滬上所售。均有石膏水在內。石膏一物。乃石質所成。頗不易消化。故食之恐有危險。因豆腐非石膏滾合不可。敝人前在家時。見作內均將鹽汁代膏。其味亦是如此。未見滬上實行不知有無苦忠深望市上照行。藉以提倡廉價的補品。又無危險之虞。(許文超)

近來收到的稿件頗多。但是對切于實用的。實居少數。故不能取錄。投稿諸君。請注意爲幸。本報近對於編製取材極力整頓。望讀者賜以高見並乞多賜鴻文爲荷。

疲憊辦事精神不振

□原因 □治法

此種情形。無人不有。原因大致係爲(一)遺精滑精之後(二)戒煙將斷或初絕(三)房事之後(四)操勞過度(五)身體虛弱。醫治之法不外補養。在未復原前應稍得藥力之助。惟切勿購市上提精藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢。余素有此病。日前承同學薛尊先之介紹。至南京路新門牌五十六號林半建業公司。購得「八卦健身丸」一瓶計五角。未服其半。業已全愈。蓋該藥王道滋補虛損。長養精神。對於上述病原。尤見成效。聞此藥係八卦製藥社出品。該社不事裝璜。不登廣告。專恃藥品靈驗由病者作口頭之介紹。以減輕成本。各藥雖爲五角。足抵市一二元者。蓋抱濟世非牟利也。故記者亦樂爲介紹(王保康)編者按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售。

揭穿製藥之內幕 指示購藥之祕訣

病者須知

藥品之成本輕而裝璜與廣告之費則稍鉅。此藥商所公認者也。但所定之價目則不願減低。每一律標價一元或二元。蓋欲獲利數倍耳。又以滑頭者。濫製僞藥。毫無效驗。魚目混珠。莫從辨別。致顧客上當之後。遂失去其信仰之心。雖靈驗者亦不敢購服。深感「有錢無藥可購」之痛苦。此藥商惟利是圖之劣性。忘却「服務」「濟世」之義務也。

「靈念」「信用」「服務」爲本社之三大目標。並由富有經驗之醫師與藥劑師主持。用上等藥料配合。創製各種靈驗藥品。逐漸發行。不事裝璜。專恃藥品效驗由病者作口頭之介紹。各藥一律僅取薄利。半元足抵市上所售一二元者。蓋不願多收此半元(或一元半)非分之財而違本公司目標之信用。若藥本較低。則增多其量。是固「服務濟世」而非牟利者也。

八卦製藥社宣言

上海南京路五十六號林半公司醫藥部總經理

各種藥品 一律半元

□法國遺精驚人 □最新補救之法

法國淫風極盛。青年犯「遺精」「滑精」幾有百之九五。近由法醫學博士新發明一種遺精藥。極爲靈效。惟爲迎合華人體氣。由八卦製藥社參和數十年經驗之祕方以適配華人之體質。專治「夢遺」與「滑精」。不特清火立止遺精。且兼能培本固體可以根本復元。現歸上海南京路五十六號林半建業公司總經理。每瓶五角，可作七服，代價實極廉。較之他藥三四服而售一二元者。實足多也。

華商三和總公司啓事

本公司經營中外貿易進出口貨批發與另售計分下列各部

□門市部 爲便利顧客特另闢一處(北區已設於上海大戲院隔壁)

□零售各貨擬設分部於各中區地

□代辦郵購部 專以便利外埠顧客與華僑。信用卓著取佣五厘。並代售貨品。

□推廣部有推銷各種貨物之能力。又另收廣告費。兼寄售書報。

適意貨

吾人購貨雖往還奔波。仍難得價廉滿意之貨物。本公司依十數年辦貨經驗。擬充營業。代客精選各種日用百貨。抱「薄利多銷」宗旨。使顧客「適」用而滿「意」。達到上列商標眞義。雖未全備。但已積極籌備。并將已辦貨物。先行銷售。

□星期日本公司第一門市休業一天。第二門市部星期日照常營業。晚間至九時止。

□第一門市部 南京路五十六號電話一九四一九

第二門市部 北四川路五〇五號上海大戲院隔壁

華商三和公司

常識

胡適題

第一百九十二期
(民國十八年九月十五日)
□每份售洋二分□
(館址)上海南京路五十六號

□定報價目

每三日出一張。本埠五個月一元。全年二元。寄費在內。國外照價加倍。郵票代現九五計值。

□廣告價目

每期每格(共計五方寸)五元。均排於新聞之旁。如嵌入新聞中及長期面議。

夫婦間的幸福 —— 基於戀愛 —— 繫於體質、品性、衛生學識、年齡

(下)

(繡佛女士)

記者曰。怎說夫婦間的幸福。沒有眞相。夫婦間幸福的眞相。就是「基於戀愛。繫於體質。年齡。品性。學問。」倘不去求這眞相。無論自由者。專制者。富貴者。貧賤者。都不能一定的享到夫婦間的幸福。反轉來說。能夠求這眞相的。無論自由者。專制者。富貴者。貧賤者。都能享到夫婦間的幸福。今把這夫婦間幸福之基礎的戀愛。和夫婦間幸福之關鍵的體質。年齡。品性。學問等。分別寫在下面。記者所說的這個戀愛。並非普通口頭的戀愛。皮毛的戀愛。齷齪的戀愛。乃是眞正的戀愛。高深的戀愛。精神的戀愛。夫婦間有了眞正的。高深的。精神的戀愛。那末夫婦倆便會心心相印。固結一體。夫婦倆既能心心相印。固結一體。夫婦的幸福。便算有了基礎。夫婦間既有了幸福的基礎。當然更要求這基礎堅固永久。要求基礎堅固永久。脫不了(一)體質。夫婦間愛情。雖貴精神。但肉慾却也佔着一半。故夫婦間的體質。宜求相等。倘是一強一弱。那在性交時。當然強者有餘。弱者不足。強者有餘而不能盡其餘。強者當然要感到很大的不快。弱者不足而強爲其足。弱者也要感到很大的不快。兩方既都感着很大的不快。那末夫婦愛情。怎禁不會漸漸冷淡下去。夫婦間還有甚麼幸福可享。故夫婦倆的體質。是不可不特別注意的。(二)衛生。不講衛生。必多疾病。故衛生兩字。無論何人。都要講求的。尤其是已有幸福基礎的夫婦倆。因爲有疾病。夫婦間最容易中途斷絕性的關係。譬如婦人或丈夫生了疾病。尤其是生殖器病。那末當然不能以足丈夫或婦人性慾。倘然竟至沒有性交的可能。那末未來的歲月。更是危險了。不要說不能享到夫婦間的幸福。能夠不致反目。不致發生意外。已算是天大的幸事了。夫婦倆的身體。不可不嚴密防衛。(三)年齡。年齡相差。不能享到夫婦間完全幸福。若是相差過遠。男女倆的生理上。更都要就其害處。不但生理上有害。精神上也有一種變態。所以男女年齡。定要相配。讀者須知。記者所說的年齡。並非是生長的年齡。乃是生殖機能發達的年齡。大抵女子的生殖機能。當十三四歲間。已在開始發動。一到了四十歲後。就要衰退而至於凋減。一共不過三十歲。要是男子呢。從十六歲發動。一直要到六十歲開外方止。一共有五十年光景。這樣看來。女子的生殖機能。既比男早凋早發。那末配偶起來。自然要特別注意。大概男子在二十歲到三十五歲的。應娶比他小二三歲的女子。二十五歲到三十歲的。應小五歲。三十歲到四十歲的。應小十歲。四

本期要目

□瘟王會
□簡便養金鈴子法
□食物的選擇
□誘惑
□去鐵誘法
□交結朋友
□試疗法
□病愈不宜力用目
力子書文

十歲到五十歲的。應小十二歲。這便是男女生殖機能。最稱適當的年齡。倘是相差太遠。不論爲男爲女都要受其害而不見其福了。（四）品性。男女品性。誰都知道要求其端正靜好。不知端正靜好。還在其次。等一要求其男女相近。倘是男女品性。相差太遠了。往往要分道揚鑣。同床異夢。夫婦而分道揚鑣。同床各夢。還能享到幸福嗎。故男女品性。當求相近。（五）學識。學識兩字。自非三言兩語。可得而盡。但男女配偶。兩方至少須具些普通學識。否則。渾渾噩噩。連怎麽叫做幸福截不知。還能享到幸福嗎。倘是學問豐富的。自然尤易享到夫婦間的幸福。故欲享夫婦間的幸福者。學識亦爲一種必要的要素。（乙）

簡便養金鈴子法

龐其康

金鈴子。吳人俗名蛐蛉子。（一作蜻蛉子）體似蟋蟀而小身長二分許。色淡灰。雌者尾歧爲二。善鳴。雄者歧三反是。聲細而伊嚶。清越可聽。吾浙每屆七八月間。必有肩擔來售者。購者每苦飼養未久。即斃。若捕飽吸人血之蚊子二三。摘去尾尖。投入匣中。以飼蜻蛉子。則無不强壯耐寒。且鳴聲亦必倍於前。不信者盍其試之。

交結朋友

一個人生在世界上。不論爲男爲女。朋友都是不可少的。因爲朋友有之。必有許多益處。像交換知識。合作事業等。但把壞人也結起朋友來。那就有不少的害處了。我從前有一個好好的朋友。忽告給人强姦了。一調查。給强姦的原因。是由伊的朋友。叫她到家裏去頑要。不意他竟串通了男性們。强姦伊了。這不是朋友的害處麽。做一個人的朋友。委實不可不愼呀。（麗娟）

病愈後不宜多用目力於書文

（得）

凡人疾病初愈。身體精神。兩感衰弱。故欲求其恢復。必須靜養。而在靜養之中。不宜多用目力於書文。尤忌閱細字。否則。必患近視。且精神身體。亦多受害。世人每在病愈後閱書以資消遣者。故特告之。

燙金硬面　報夾出售

本館爲顧全愛讀本報諸君起見。不惜重資。首先創用人造硬皮。精製報夾一稱。面上燙成本報頭金字精潔異常。鮮艷奪目。置之案頭。既大方。又華美與大辭典格式一般無二。全年可得四百餘頁。不致散失本報讀者不可不備一付。每付大洋五角。定戶聲明定單號碼只收成本二角牛。（上海南京路五十六號攝影晝報常識報合啓）

瘟王會

出錢的被鬼捉去　抬轎的也要捉去

天氣這樣的熱。我鄉的人。素來不講究衛生。又加以鄰鎭虎列拉盛行。怎麽可以免呢。在一般無知的人看來。今年年歲不好。瘟鬼作祟。一定要多死幾個了。有知識而有銀錢的人們。立刻去打防疫針。一般勞動家和不懂什麽的。人都是聽天有命。每天總有三四人死去。這樣一天一天的過去。死的人。有三十多了。一個小小的鎭上。那一個不憂呢。結果不去想積極的預防和療治。却去出什麽瘟王會。鬧了幾天。還要向各人家捐錢。而一般無知的人。却樂於捐助。把自己的血汗的錢。去供給一般無聊的人們喝酒。恰巧自己捐了錢。而想靠他們驅瘟。不料自己却也傳染了。否則這一筆費還可以請醫生。而現在却已經捐掉了。一方面是趕鬼。一方面是死人。吃老酒的人們。因此也染得疫病。那末瘟王會到底有什麽用呢。出錢的死。抬轎的也死。所以瘟王會完全一種迷信。一方面果然是行政當局的責任。一方面我們也當竭力宣傳。和勸導才好。（陸伯威）一九二九，九，七，

試疔法

疔瘡初起。人每不自知。祇覺腫痛。先父曾有試疔一法。屢試屢驗。即患者可嚼生黃豆試之。如嚼有甜味。而不覺有豆腥者。即是疔。可就以所嚼之黃豆敷之。然後再用野菊花葉。如無新鮮者。即購白苦菊。以水泡之。候冷。擣汁。將患處遍敷之。極神效。（龐其康）

林澤蒼高維祥合著

趨重實用　無師自通　增廣

攝影良友

趨重實用無師自通『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趨重實用。無顧此失彼之弊。現已出版特價精裝四元牛平裝四元。寄費加一。全書五百七十四頁擔保滿意精裝三版業已出版。最新發明（露光計時儀）準確可靠每只五角。千代英明代售

上海南京路第五十六號　中國攝影學會出版部

做人難

因爲學到老還要時時吃虧

有的話父母對子女不能說

有的事夫妻男女都不便直講

▼所以家庭失和個人受累

補救之法——▼應閱常識報

▼因爲許多材料都是費去許多金錢時間換來的經驗。不論男女每家最少應定閱一份。送禮更宜。每年一百二十期連寄費僅收二元。所得利益決能超過代價。『館址上海南京路新門牌五十六號』

婦女生活

少女協助會編

誘惑（十一）

易於誘惑之態度

最易誘惑的第一條件。是舉動輕浮。表示他輕浮。第一是舉動。第二是服裝。我們尋細心留意。凡是誘惑女子的不良少年。總是一望而知的。或在服裝上。或在態度上。或在舉動土。或在頭髮上。總是很容易瞧出來的。最近據日本婦人俱樂部裏福山秀賢所編的處女與妻之新讀本對着不良的少男少女。曾有一種標準。凡是沒得目的。好在路上徐徐步行。東張西望的。穿着盛妝。故意使人注目的。常常無故向着一方微笑的。眼睛不正視着。時時東西偷視的。總是一種不良的人物。專門誘惑人家。我們依着這一個標準。就可以知道一切。時時留意着了。

一年四季中。從春天到夏天。最是容易誘惑的時候。原來春天。是萬物萌芽的時候。受的刺戟很多。到了夏天。因着春天刺戟以後。心神弛緩。衣服單薄。姿態上很容易露出一種性慾上的刺戟。寒冷的天氣。大家穿了重衣。皮膚決不露在外面。夏天恰和他相反。肌膚多表現到外面來。這時和異性相接待。很容易挑動起性慾來。所以是誘惑最易而又最多的時期。總是從春天到夏天。女子要防止人們誘惑。保持貞操。那末在春夏時候。須要格外留心着才行。我現在又要講到易陷誘惑的地方了。不良年充躍的地方。大概是在遊戲場。戲館。影戲館。彈子房等。又常常乘了火車。電車。來誘惑都市附近地方良家的女子。來達他的目的。凡是女學校的所在地。附近一帶。更有不少不良少年。時時乘隙而動。要是有電車的。每逢朝暮。他們又多乘電車。來時時伺候着。女子要是被他們誘惑着就弄得失節喪身。正不知有多少。不良少年的服裝。大都另有一種記號。滿身顯出討厭和輕薄的樣子。要是能够留意着他。自己不去和他接近。使得他有機可乘。那末他也沒方法可想了。還有一般不良少女。大概也和不良少年相結合。身得穿得像花枝一般。處處表示輕佻性慾的樣子。要是人們一不留意。以爲這是同性的人。沒有大妨礙。不妨和她接近。那末危險馬上就到。不良少年。有時因着人們注意着他。不容易下手。就去勾引不良少女。來做媒介。故這委實不可不努力注意的呀。

德國驚人之新發明

吸煙者福音　天然自來火

近由德國化學家發明一種引火具名曰天然自來火不用燐火或火石可以引燃並不出烟裝璜玲瓏攜帶尤便經久不壞極爲耐用每個祇售五角闢由南京路五十六號三和公司經理其批發價錢更爲克己並歡迎顧客前往參觀云

化裝香品廉售

不錯。在此繁華之上海。化裝香品確爲日用所必需。漢泰公司素售法國各種上等化裝香品現爲擴充營業。專理批發。而門市零售各種新奇香品則託南京路五十六號華商三和總公司與北四川路上海大戲院隔壁三和公司第二門市部。開定價特別平民化。異常公道。以利推廣。上等法國香水在一二元者有二十餘種。三元上下者則有三十餘種。裝璜尤爲特別

最近新到大批外國明星照片

附售中國照片

外國電影，有久長之歷史，成績頗佳，而男女電影明星之表演，尤有令人欽佩而崇拜者，如麗琳甘熙受女界之顛倒，滬上專售外國電影明星照片者僅有南京路五十六號華商三和公司一家及北四川路上海大戲院隔壁第二門市部，多由外洋直接運售，計有數百種，銷售至今已六七年，且爲獨家經理，其五寸大的照片（幷非印刷）每張一角，每打一元，清晰異常，中國明星照片，特價七折，以示提倡，尙有外國十寸原底照片，特別廉價，每張自二角起，聞該公司爲便利購者起見，擬請各商店批售，利息極爲優厚云，

去鐵修法

我們做女子的人。對於熨斗。是時常用的。但是熨斗極易生銹。偶一不愼。燙在潔白的衣服上。就有一塊焦黃的色彩。留在上面。都麽不雅觀。拭之又不去。豈不是損壞一件衣服麽。現在我得着一個法子。就是用醋酸與修酸之濃厚溶液。洗刷其汚點處就可。若是濃跡。可用溫湯濕潤此汚點更用枸櫞酸與酒石酸（同量）混合液。塗敷之。少傾洗滌之。就可以了。上述的法子。不可用在有色的布帛上。這是要注意的。（美貞女士）